

やまこし



山古志支所だより

9月号

2015.9.18 発行



8月30日(日)、山古志体育館において『やまこし総合レクリエーション大会』が行われました。

震災以前に通称「村レク」として親しまれてきた行事だけあって当日は、雨の中、約170名が参加し、5チームに分かれて熱戦を繰り広げました。最後の競技「慌てず騒がずバケツリレー～5色のタワーを完成させろ～」(写真)の頃には、雨も上がり、各チームが力を合わせて緑、ピンク、赤、青、黄の5つのタワーを完成させました。

編集・発行

長岡市山古志支所地域振興課地域振興・防災係 〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙 461
電話：0258-59-2328 FAX：0258-59-2331 Eメール：ymks-chiiki@city.nagaoka.lg.jp
カラー版は長岡市ホームページでご覧いただけます。

やまこし総合レクリエーション大会（表紙）の様子



やまこし夏まつりを開催（8月30日）

中越防災フロンティア主催の「やまこし夏まつり」が「やまこし総合レクリエーション大会」と同日開催されました。このおまつりは参加対象を山古志地域の全住民とすることで集落や世代を超えて交流を深め、地域の連帯意識を高めることを目的に開催されました。当日は、こども縁日、焼肉大会、カラオケ、抽選会など、子どもから大人まで世代を超えて楽しめる内容が用意され、参加者は大いに夏まつりを楽しみました。最後は参加者全員が輪になって、山古志伝統の盆踊りでまつりを締めくくりました。



東洋大学陸上競技部 山古志夏合宿（8月19日～23日）

毎年恒例の東洋大学陸上競技部の山古志合宿が行われました。選手達は合宿期間中、山古志小・中学校を訪れ、児童・生徒と一緒にグラウンドを走ったり、トレーニングをするなど交流を深めました。22日には、「おらたる」において激励会が開催され、地域住民、関係者約100人が駆け付け選手を激励しました。



そば打ち名人!? (8月26日)

総合型クラブY-GETS主催の子ども教室で、そば打ち体験と試食が行われました。

このそば打ち体験は、市の補助事業である「地域の宝磨き上げ事業」を活用して地域住民が「宝の先生」となり、子ども達に伝統的・文化的な取り組みを指導・伝承していく一環として行われました。



力強い打球音と歓声 (8月27日)

長岡市老連山古志支部親善ゲートボール大会が山古志運動広場で行われました。9チームが参加し、力強い打球音と歓声の中、熱戦を繰り広げました。

■結果は次のとおり

優勝 城山会Aチーム 準優勝 城山会Cチーム
第3位 竹沢チーム



山古志の民具を初公開! (8月28日)

山古志公民館虫亀分館において「第9回山古志歴史を語る会」が開催されました。今回は、旧山古志村民俗資料館が所蔵していた民具の整理が10年の節目を迎えたことから、整理が終わった民具が一般公開されました。この民具整理は、旧山古志村民俗資料館が中越大震災で被災し、保管していた民具が各地に運び出され、震災後、虫亀分館に戻されたことから新潟大学の協力を得て行ってきたものです。当日は併せて「牛の角突き」の記録映像の上映と「民具が語る山古志の暮らし」と題した座談会も行われました。



力のこもった一番 (9月6日)

種芋原集落の熊野神社で豊作を祈るための奉納相撲が行われました。当日は、地元山古志だけでなく、20年来交流が続く柏崎市高柳町からの参加者のほか、県内からも多くの参加者が集まり、小学生からベテラン力士まで力のこもった取り組みを繰り広げました。



山古志のおもてなし (9月12日)

山古志ウオークに県内外から約750人が参加し、自然豊かな山古志のコースを歩きました。地域の皆さまからは、お弁当の製作やもてなし汁のふるまい、沿道からの声援など、ご協力いただきありがとうございます。参加者は、山古志の“おもてなし”を受けて元気いっぱい笑顔でゴールしていました。



秋の全国交通安全運動が始まります。【実施期間 9月21日(月)〜30日(水)】 夕暮れは ゆとりの心と 早めのライト

生活習慣病予防のススメ 48

～血圧・血糖の健康管理～



働き盛りの世代の方々に多く聞かれる声は、「運動不足だね～。」「一日5千歩歩くのがやっと。いかに動いていないか痛感！」という運動・活動量について。運動不足は肥満をはじめとした様々な生活習慣病に影響を及ぼします。血液サラサラ、美ボディ目指して活動的な秋に!!

血管丈夫！血液サラサラ大作戦

血管いきいき！！

**食べ過ぎ
ない**

ごはんやめん類等の糖質や肉、揚げ物等の脂質を摂りすぎない。

**ゆっくりよく
噛んで食べる**

急激に血糖値を上昇させたり、肥満の予防に。よく噛んで食べましょう。

運動

肥満や認知症、高血圧、メタボ等いろいろな生活習慣病予防に有効。



適正体重

特に内臓脂肪型肥満が血圧を上昇させます。適正体重の維持に努めましょう。



飲酒は血圧を上昇させ、動脈硬化を促進します。適量を守り、休肝日を設けましょう。

減塩

減塩は高血圧、腎臓病、心臓病、胃・大腸がん等の予防に有効。

**ストレスを
ためない**

過剰なストレスや寒さ等の急激な温度差は自律神経のバランスを崩し動脈に負担をかけます。日頃からアルコール、タバコ、甘味依存しないストレス解消法を見つけましょう。

禁煙

タバコは血管を収縮させ動脈硬化を促進させます。あらゆる生活習慣病の大敵です。

血圧安定

問合せ：市民生活課 保健係 (☎59-2333)

古志高原スキー場スタッフ募集

●応募条件

①年齢：20才以上60才以下、②スキー滑走技術を有する方、③パソコンの操作が可能な方

●雇用期間

平成27年12月1日から平成28年3月31日まで

●勤務場所：長岡市古志高原スキー場

●給与：7,600円/日

●勤務時間：午前8時30分から午後5時30分まで (ナイター営業日は午後9時30分まで)

●休暇：月、火曜日(スキー場休業日)

●応募方法：顔写真を添付した履歴書を郵送で提出

●募集期限：9月30日(水)まで

申込み・問合せ

古志高原スキー場 小池場長 (☎59-2728)

11/8市長選挙 期日前投票所の投票立会人募集

●期 日：11月2日(月)～7日(土)の希望する日
(複数日可)

●時 間：午前8時30分～午後8時

●会 場：アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋、各支所のうち希望する1か所

●対 象：長岡市の選挙人名簿に登録されている人で、特定の候補者に直接関係のない人

●報 酬：1日9,500円(食費、交通費は自己負担)

●申込み

10月15日(木)までに、所定の申込書で各支所地域振興課又は選挙管理委員会へ提出してください(郵送、FAX、メール可)※申込書は、市ホームページ、各支所地域振興課、選挙管理委員会にあります。

申込み・問合せ

地域振興課 総務係 (☎59-2330 Fax59-2331)
選挙管理委員会 (☎39-2241 Fax39-2277)

介護研修会を開催します

介護のストレスを上手に解消しましょう！
免疫力も高められる「笑いヨガ」の体験です。
介護に関心のある方なら、どなたでも参加していただけます。お気軽にお出かけください。

- 日時：10月7日（水）午後1時30分～4時
- 会場：山古志地域福祉センターなごみ苑
2階 大広間
- 講師：NPO法人 ラフターヨガジャパン
認定笑いヨガティーチャー 岡 陽子さん
- 定員：20名
- 申込み：9月30日（水）まで
- 申込み・問合せ：市民生活課 福祉係（☎59-2333）
長岡社会福祉協議会山古志支所（☎41-1180）

やまこし検定を開催します

- 日時：10月4日（日）午前10時～11時
- 会場：やまこし復興交流館おらたる
- 内容
緑バッジ ふるさとガイド・散策マップから8割
山古志雑学から2割
金バッジ 緑バッジに関する問題から4割
山古志雑学から6割
※50問中35問（70%）以上正解すると合格
- 受検費用：無料
- 申込方法・申込み先
下記へ電話かFAXでお申し込みください。
申込み・問合せ
長岡市山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会事務局
（地域振興課 地域振興・防災係内）（☎59-2328）

10月1日は国勢調査！
皆様のご協力をお願いします。

国勢調査 2015



- インターネット回答を行わなかった世帯の方へ
9月下旬から調査員が調査票を配布します。
配付された調査票は、調査員が回収に伺います。
（郵送で提出することもできます。）
すべての方が調査対象者ですので、必ずご協力をお願いします。
問合せ：地域振興課 地域振興・防災係（☎59-2328）

ウィルながお出かけ相談室 要事前予約

- 日時：10月1日（木）午後2時～4時
- 場所：山古志体育館1階 第1会議室
- 相談専用電話：090-4064-6017 ※まずはお電話を！
- 問合せ：市民活動推進課 男女共同参画推進室（☎39-2746）

子育てや家族の心配事など

東京フィルコミュニティコンサートのお知らせ

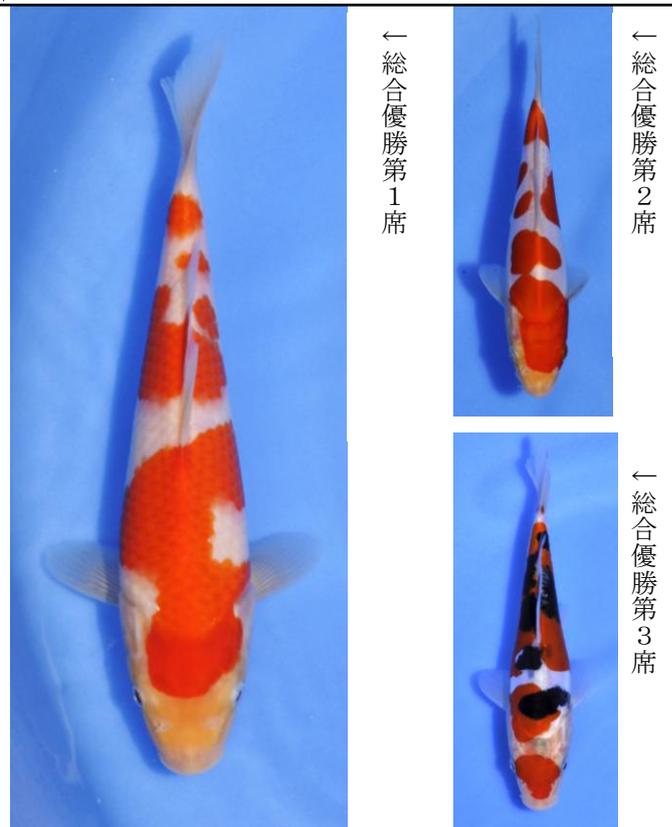
- 日時：10月26日（月）午後4時30分～5時15分
- 会場：やまこし復興交流館おらたる
- 入場料：無料
- 出演：東京フィルハーモニー交響楽団
- 問合せ：地域振興課 地域振興・防災係（☎59-2328）

第8回 合同秋の新作観賞会 受賞結果

9月5日（土）に山古志体育館で行われた新作観賞会の主な受賞結果は以下のとおりです。
合計出品数は306点でした。

賞	品種	受賞者	地区
総合優勝1席	紅白	NND丸庄養鯉園	長岡
総合優勝2席	ドイツ紅白	平親養鯉場	小千谷
総合優勝3席	ドイツ三色	尙弥源治養鯉場	長岡
紅白の部優勝	紅白	NND大面養鯉場	長岡
三色の部優勝	大正三色	田上 克美	長岡
昭和・写りものの部優勝	昭和	NND大面養鯉場	長岡
金銀鱗の部優勝	銀鱗紅白	田中養鯉場	長岡
ドイツの部優勝	ドイツ紅白	篠田養鯉場	小千谷
光ものの部優勝	菊水	五十嵐 徳治	長岡
変わりものの部優勝	輝黒竜	丸坂養鯉場	小千谷
五色・衣の部優勝	五色	松田 直友	長岡

担当：産業建設課 農林係（☎59-2343）



※カラー版は長岡市ホームページからご覧いただけます。

古志の火まつり開催日 3月12日（土）に決定！ 今年も『四季の里古志』（種芋原）で開催します。詳細は今後の支所だより等でお知らせします。

『つなごう山古志の心展』開催

震災をきっかけに改めて気づいた山古志の暮らしが持つ魅力、お世話になった方々へのありがとうの気持ち、そして、復興を突き動かす地域への誇り。今年も10.23にむけて様々な展示による「山古志の心」の発信を企画しています。

地域への想いを確認し、震災を知らない世代へとつないでいくきっかけになれば幸いです。皆さまのご来館をお待ちしています。

場所：やまこし復興交流館おらたる

期間：9月12日(土)～11月8日(日) 時間：9:00～17:00(2階展示は10:00～16:00)

内容：モザイクアート『山ん笑』、当時の新聞記事紹介、10年間の復興活動パネル、他

主催：山古志住民会議、NPO法人 中越防災フロンティア

問合せ：山古志サテライト(☎59-2301)



くらしのカレンダー（9月18日～10月）

()内は会場等

問い合わせ先
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、YⅡY-GETS、闘Ⅱ闘牛会、サⅡサテライト、学Ⅱ小・中学校、他Ⅱその他

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 9 月 >				9	金		
18	金	山古志支所だより9月号発行	地	10	土		
		赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	11	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	闘
19	土	山古志地域敬老会(山古志体育館)	市	12	月	<< 体育の日 >>	
20	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	闘	13	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
21	月	<< 敬老の日 >> 牛の角突き(山古志闘牛場)	闘			竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
22	火	<< 国民の休日 >>		14	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
23	水	<< 秋分の日 >>		15	木		
24	木			16	金	山古志支所だより10月号発行予定	地
25	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y			虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
26	土	西川をきれいにする会(新潟市)	地	17	土		
27	日			18	日		
28	月	山古志体育館 休館日	地	19	月		
29	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	20	火	富所医師診察日(虫亀診療所)	市
		幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	Y	21	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
30	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	22	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
< 10 月 >				23	金	山古志地域追悼式、ありがとう広場(山古志体育館)	サ
1	木	ウィルながおか出前相談室(山古志体育館)	他	24	土		
2	金			25	日	第62回長岡市錦鯉品評会(山古志体育館) 牛の角突き(山古志闘牛場)	産 闘
3	土	幼児体育教室“やまキッズ”with親子レク(山古志体育館)	Y	26	月	東京フィルコミュニティコンサート(おらたる)	地
4	日	やまこし検定(やまこし復興交流館おらたる)	地	27	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
5	月					竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
6	火					幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	Y
7	水	介護研修会(なごみ苑)	市	28	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
		3歳児健診(さいわいプラザ)	市	29	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	Y
8	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	Y	30	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
		3歳児健診(さいわいプラザ)	市	31	土	山古志小・中学校合同文化祭(小・中学校)	学

● 市税などの9月、10月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

9月

納期限(口座振替日)は、9月30日(水)です。

納期＝国民健康保険料3期、
介護保険料(普通徴収)6期、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)6期

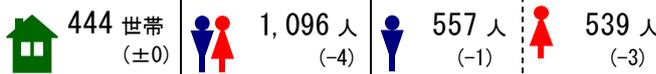
10月

納期限(口座振替日)は、11月2日(月)です。

納期＝市・県民税3期、国民健康保険料4期、
介護保険料(普通徴収)7期、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)7期

※ 口座振替の方は前日までに口座の残高をご確認ください(再振替は行いませんのでご注意ください)。

山古志地域の人口
(9月1日現在)



※ ()は前月比

※ 外国人世帯人口含む

